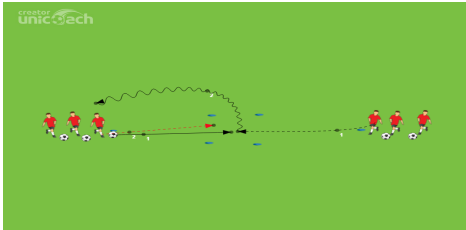
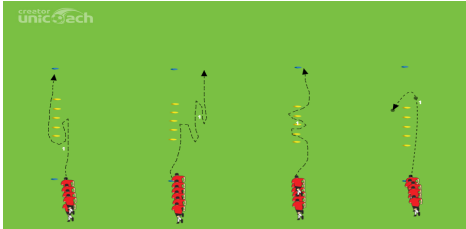
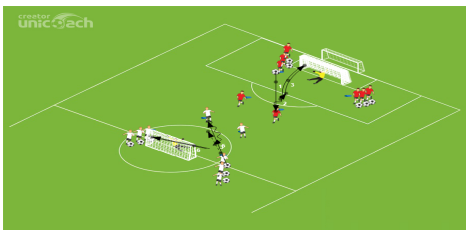

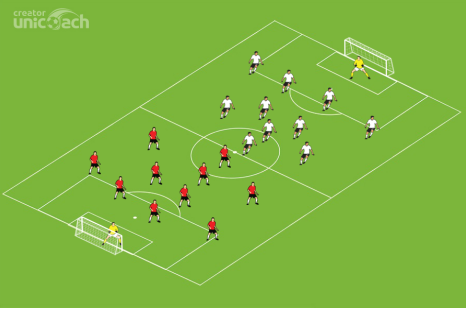




Konspekt/konsultacja Śląski Związek Piłki Nożnej

Trenerzy: Klonek Krzysztof, Mlynek Szymon		Rocznik: 2005 i mł.			
Data: 12.03.18r.	Godz.: 13:30	Czas: 90'	Miejsce: Boisko	Sektor: Całe	Ilość: 24+ 4BR
Temat: Konsultacja. Ocena zawodników w grze.					
Wymiar taktyczny.		Wymiar techniczny.		Wymiar motoryczny.	
Przejście z ataku do obrony		Uderzenia na bramkę		Szybkość	
				Wymiar psychologiczny.	
				Współpraca w zespole	

2. Część wstępna. Rozgrzewka.		  
Intensywność: Wysoka	Czas: 25'	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Ustawienie jak na rys.1. Podanie do partnera wbiegającego w wyznaczone pole, który przyjmuje piłkę kierunkowo i wprowadza na koniec drugiego rzędu 2. Rozgrzewka dynamiczna bez piłek (rys. 2) 3. Uderzenie na bramkę (rys.3) <p>Modyfikacja. Zawodnik podający wbiega do gry 1v1</p>		
3. Część główna. Gry zadaniowe		 
Intensywność: Wysoka	Czas: 60'	
<p>1. Gra 2BR + 4 + 4N x 4 z akcentem przejścia z atakowania do bronienia. Zadaniem zaw. w fazie atakowania ustawionych wewn. Pola gry jest, wraz z zaw. Ustawionymi na zewn. I dwoma Br, utrzymanie się przy piłce. Po stracie piłki zadaniem zaw. Jest natychmiastowy pressing na przeciwnika, biorąc pod uwagę możliwość ataku przez przeciwnika jednej z dwóch bramek Coaching: Atak na zawodnika z piłką po ewentualnej stracie.</p> <p>2. Gra 11 x 11 Coaching: Atak na zawodnika z piłką po ewentualnej stracie. Skracanie pola gry</p>		



Konspekt/konsultacja Śląski Związek Piłki Nożnej

3. Część końcowa. Stretching		
Intensywność: Niska	Czas: 5'	
1. Trucht 2. Rozciąganie		

Wnioski: